



10月25日

3年生



エビマヨ 中華スープ ご飯

【エビマヨ】

<材料・4人分>

- (1) 【下処理】◎エビ 12尾 ◎片栗粉 大さじ4 ◎塩 小さじ1 ◎水 大さじ3 ◎片栗粉 大さじ3
◎卵白 大さじ(20g) ◎サラダ油 大さじ1
- (2) 【マヨソース】◎ヨーグルト(加糖) 200g ◎塩 少々 ◎マヨネーズ 100g
- (3) ◎水 100ml ◎小麦粉 100g ◎サラダ油 30ml ◎ジャガイモ 2個 ◎片栗粉 適量
- (4) ◎片栗粉 適量
- (5) 【器】◎春巻きの皮 4枚 ◎サニーレタス 1枚

<作り方>

(1) 【エビの下処理】

- ① エビの足の部分の殻を指ではずし、背の部分をはずし、尾の殻の部分に指で切り込みを入れ尾を引っ張り身を取り出してむき身し、節目に爪楊枝を刺し背ワタを取る。
- ② ボウルに、むいたエビ・片栗粉・塩・水を加えてよくもみ、水洗いして汚れと臭みを取り除く。
- ③ キッチンペーパーで水気をふき取り、きれいなボウルにエビを入れ、片栗粉・卵白・サラダ油を加えてよく揉み混ぜる。包丁で背を開く。

(2) 【マヨソース】

- ① ボウルの上にペーパータオルを敷いたザルを置き、塩をふったヨーグルトを流し込んで約30分～1時間ほど 半分の重量(100g)になるまで水切りをする。
- ② 水切りしたヨーグルトとマヨネーズを1対1の割合で混ぜ合わせる。

(3) ボウルに、水・小麦粉・サラダ油を入れ混ぜあわせて衣を作り、蒸したジャガイモを一口大に切り、片栗粉を薄くまぶし、更に衣を薄くつけ、中温に温めた揚げ油で揚げる。

(4) 同じく、下ごしらえしたエビにも片栗粉をまぶし、衣を薄くつけジャガイモと一緒に揚げる。エビを入れてから2分程度揚げたら油をきって熱いうちに(2)のマヨソースに絡める。

(5) 【器作り】

フライパンにサラダ油を足し、油の温度を140度まで下げ、春巻きの皮を入れて中心をお玉で押しながら、丸くくぼみができるように揚げて器を作る。

(6) 器にサニーレタスを敷き、エビマヨを盛る。

【中華スープ】

<材料・2人分>

- ◎チンゲン菜 1/4株 ◎きくらげ 1/2枚 ◎卵 1/2個 ◎水 300cc ◎白ねぎ 適量 ◎椎茸 1枚
【A】◎鶏ガラ 小1 ◎塩 少々 ◎こしょう 少々 ◎ごま油 少々

<作り方>

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。白ねぎ、椎茸は薄切りにする。きくらげは、水で戻し、細切りにする。
- ② 沸騰した湯に【A】を溶かし、きくらげ、椎茸、チンゲン菜、白ねぎを加える。卵を溶き入れ、ごま油を少量加え、器に盛る。